

Descrição dos ásanas do segundo período (maio + junho + julho + agosto) de 2007

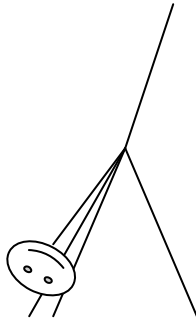
Primeiro:

Trikonásana ou Pose Triangular

Fonte:

Auto-perfeição com Hatha Yoga, Hermógenes, RJ, Nova Era, 2005, pg. 169/171

Posição Final:



Execução:

De pé, olhos fechados, as pernas afastadas (três palmos de distância, entre os pés paralelos). Enquanto **inspira** profundamente, levante lateralmente os braços até a horizontal, palmas das mãos para baixo. **Expirando** lentamente, flexione o tronco para a direita, conservando os braços alinhados pelos ombros, até que os dedos toquem o chão ao lado dos artelhos. Neste ponto vire o rosto para cima (vide figura acima). Permaneça assim, com os pulmões vazios e ventre recolhido, por uns cinco segundos, quando então deve iniciar a **inspiração** e simultaneamente o retorno à posição inicial. Agora, enquanto **expira**, deixe os braços caírem lateralmente (observe que essa etapa é suprimida na variação do instrutor Aristides). Repita, desta vez, para a esquerda. **Consciência concentrada na coluna vertebral.** A dosagem adequada é de três repetições de um lado e de outro.

Observação: Evite os efeitos de execução que poderiam comprometer a eficácia do exercício:

- a) os joelhos não devem dobrar;
- b) os braços não devem perder o alinhamento.

Não importa que a princípio não consiga encostar os dedos no chão. O que mais interessa é a execução correta.

Efeitos Terapêuticos:

Trabalha intensamente os músculos dorsais e laterais, assim como a coluna vertebral, assegurando-lhes rejuvenescimento. Estimula a movimentação peristáltica intestinal. Tonifica os nervos raquidianos e os gânglios nervosos. Massageia os rins. Reduz as graxas laterais na cintura, aformoseando a silhueta.

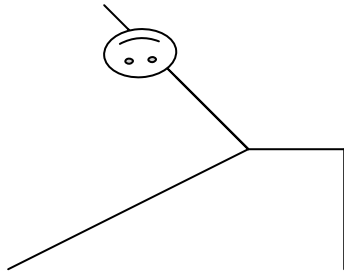
Efeitos Psicológicos:

Acentua a autoconfiança. É estimulante.

Segundo: Guerreira Alongada

Fonte: Coleção Viva Ioga - Energia, Publifolha, SP, 2003, pg. 42/45

Posição Final:



Caracterização:

Esse ásana é um poderoso alongamento para o quadril e a parte posterior da perna, além de estender a coluna e abrir o peito. A energia aumenta enquanto você respira profundamente.

Execução:

- a) Comece de quatro, com as mãos na extensão dos ombros e os joelhos abaixo dos quadris. Com os dedos abertos, pressione as palmas das mãos contra o chão, estenda os braços e afaste os ombros das orelhas. [Olhe para o chão em ângulo reto];
- b) Enquanto **expira**, leve a perna direita à frente entre os braços, de modo que o joelho fique na altura do calcanhar direito. Se necessário, use as pontas dos dedos;
- c) Dobre os dedos do pé esquerdo e empurre-o para trás. Deixe a nádega direita baixar em direção ao solo. Levante a cabeça e olhe para o chão a sua frente;
- d) Coloque as mãos sobre a coxa direita e, enquanto **inspira**, levante a parte superior do corpo, partindo dos quadris. Olhe diretamente para frente. Respire pausadamente;
- e) [Levando a parte do corpo para trás], levante os braços acima da cabeça e pressione as palmas das mãos. Olhe para elas (vide figura acima);
- f) Durante a **expiração**, posicione as mãos (com os braços esticados) ao lado do pé direito. Olhe para o chão a sua frente, [respirando pausadamente] [na realidade, retorna-se a posição da letra b)];
- g) Ao **expirar**, leve o pé direito para trás [e fique novamente de quatro]. Os punhos devem estar posicionados bem abaixo dos ombros, e os joelhos, alinhados com os quadris. Olhe para o chão;
- h) Repita a seqüência para o pé esquerdo.

Observação:

Varição adaptada à versão do instrutor Aristides. A variação mais forte descrita no livro é executada com o joelho da perna alongada acima do chão. Ademais, a forma de se posicionar para iniciar e finalizar a execução também é alternativa à do instrutor Aristides, que orienta estar de joelhos, fazendo o pé da vez girar 180°, prevalecendo a seqüência das letras b) a g). Na variação do livro, ainda, o praticante finaliza o exercício sentado sob os calcanhares com os braços estendidos à frente com o rosto junto ao solo, alongando a coluna (um quase posição bebê). Esse alongamento é alcançado, nesta série, com a pose da pinça (quarto ásana). As frases entre colchetes e esta observação são de minha responsabilidade.

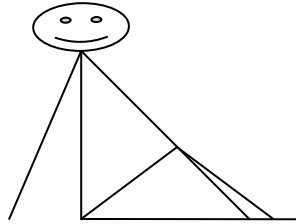
Terceiro:

Vakrāsana ou Pose de Torção

Fonte:

Auto-perfeição com Hatha Yoga, Hermógenes, RJ, Nova Era, 2005, pg. 172/173

Posição Final:



Execução:

Sente-se com as pernas juntas e estendidas. Puxe a perna direita para si, de forma que a coxa fortemente se apóie contra o abdômen e o joelho contra o peito. Agora levante o pé direito e faça-o pousar no lado externo da coxa esquerda. O tronco e a cabeça mantêm-se erguidas, sem constrangimento. Gire para a direita o conjunto tronco-cabeça até poder colocar a mão direita no solo, atrás do corpo, e a esquerda, tendo passado sobre a perna levantada, vem apoiar-se no solo do lado interno do joelho esquerdo. A pressão do braço esquerdo mantém para trás o joelho levantado. Cabeça voltada para trás. Olhos fechados. Mantenha a posição até intuir que deve mudar [vide figura acima]. Enquanto isso, não obstante os pulmões estarem semi-bloqueados, mantenha respiração superficial em ritmo normal.

Faça a torção para o lado esquerdo, mudando a posição das pernas. Concentre-se mentalmente na coluna vertebral. Tome cuidado para não deixar que o tronco e a cabeça percam verticalidade.

Efeitos Terapêuticos:

Provocando maior fluxo sanguíneo sobre a coluna, esta posição tonifica os nervos raquidianos e os gânglios do simpático, proporcionando rejuvenescimento geral a todo corpo e, de certa forma, contribuindo para corrigir distúrbios do simpático.

Efeitos Psicológicos:

Fortalece a vontade, favorece destemor e o senso de equilíbrio. Dá vigor e ao mesmo tempo serenidade.

Observação:

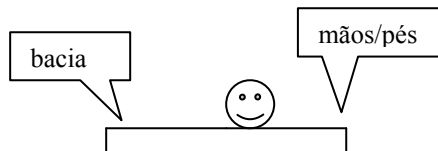
A variação descrita é menos rígida com a orientada pelo instrutor Aristides, na media em que recomenda que a mão esquerda fique do lado interno do joelho esquerdo, enquanto que a outra sinalize para que fique no lado externo enfiada entre o joelho e a perna dobrada.

Ainda no sentido de maior comodidade inicial aos praticantes pouco flexíveis, o livro Coleção Viva Ioga - Vitalidade, Publifolha, SP, 2003, pg. 98/99, oferece uma alternativa com o braço esquerdo abraçando a perna direita levantada, e vice-versa, quando a perna esquerda estiver levantada.

Quarto: Pashimotanásana ou Pose da Pinça

Fonte: Yoga para Nervosos, Hermógenes, RJ, Nova Era, 2005, pg. 347/348, 368

Posição Final:



Execução:

Deitado sobre as costas, pés unidos, braços estendidos ao longo do corpo, palmas das mãos para baixo, pulmões vazios e ventre recuado. Comece a **inspirar** e vá, simultaneamente, sentando. Quando chegar à posição, sentada, os pulmões estarão cheios. Comece a **expirar** e, ao mesmo tempo, incline o tronco para frente, enquanto as mãos, deslizando no solo, vão segurar os pés (tornozelos para os neófitos de pouca elasticidade) [vide figura acima]. Mantenha a posição: pernas esticadas, cabeça tocando os joelhos, ventre recuado. **Inspirando**, volte a sentar; **expirando**, retorne à posição deitada. Relaxe, deixando que pernas e braços, entregues a si mesmos, abram para os lados. Enquanto na posição, emita ordens mentais de saúde, energia, harmonia para o plexo solar (boca do estômago). Para retornar, conte mentalmente a primeira inspiração. Todos os outros movimentos e posturas devem ter a mesma duração, exceto a postura em que o corpo parece uma pinça, que deve durar o dobro, e o relaxamento que dura o quanto necessário. Depois de muita prática, se puder, experimente ficar na posição longo tempo, mantendo uma respiração natural.

Proveitos Psicossomáticos:

A pressão muito forte na área abdominal estimula as funções das vísceras. Reduz gordura. Beneficia: baço, rins, pâncreas, estômago, vesícula e fígado. Melhora o estado e as funções dos centros nervosos sacro-lombares e, conseqüentemente, de todos os órgãos por eles controlados: sexuais, bexiga, reto e próstata. Estimulando a produção de suco gástrico, é remédio contra os distúrbios digestivos. Varre dos intestinos o catarro e cura prisão de ventre, graças à ativação do peristaltismo. É indicado no tratamento de diabetes. Corrige poluções noturnas, graças à ação vitalizante sobre as gônadas. Equilibra o apetite. Para emagrecimento e redução da cintura, é uma das melhores técnicas yóguicas. É rejuvenescedora. Tem considerável efeito desfatigante e estimulante. Sri Yogendra considera-a mais capaz de vitalizar o sistema nervoso, mercê da grande distensão sobre a coluna, com o conseqüente estímulo à medula. Mestres yoguis denominam-na **fonte de energia vital**, sendo por isso indicada a neurastênicos e em todos os casos de desgaste e surmenage. Ativa os psicastênicos por seu papel psicoanaléptico. Desenvolve autoconfiança e autodomínio combate a depressão e o pessimismo. Aumenta-se seu efeito energizante com a prática simultânea de aswini-mudrá.

Aswini-mudrá:

Execução: Quando em qualquer ásana que determine pressão nos glúteos (pernas muito unidas e tensas), ao sentir que expira, contraia fortemente o ânus, o que estimulará toda a área genital e conseqüentemente atuará no sentido de maior produção sexual, com evidente aumento da energia em toda a unidade psicossomática. É um exercício vitalizante de grande eficácia. Indicado contra hemorróidas.

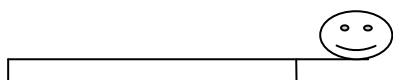
Quinto:

Crocodilo

Fonte:

Coleção Viva Ioga - Energia, Publifolha, SP, 2003, pg. 48/49

Posição Final:



Caracterização:

Essa postura estática e desafiadora usa os músculos dos braços, das costas, do abdômen e das pernas para manter o corpo equilibrado. Concentre-se e imagine que está flutuando.

Execução:

- a) Comece de quatro, com os joelhos e os pés separados na linha dos quadris, as mãos um pouco à frente dos ombros. Olhe para baixo. Faça várias respirações;
- b) Ao **expirar**, leve o corpo em direção ao chão, com as mãos ao longo do corpo. Faça várias respirações;
- c) [Coloque as mãos abaixo dos ombros de tal modo que os cotovelos fiquem alinhados com os pulsos e os braços e antebraços em paralelo com o corpo. Dobre os dedos dos pés. Faça algumas respirações];
- d) [Ao **inspirar**, levante o corpo inteiro de tal modo que fique paralelo ao solo]. Contraia o abdômen em direção à coluna. Mantenha os braços paralelos ao chão. Mantenha os calcanhares alongados para trás (vide figura acima);
- e) Para sair da posição, baixe o corpo lentamente até o solo durante a **expiração**;
- f) Descanse com os braços estendidos ao longo do corpo. Deite também os pés;
- g) Repita a seqüência mais duas vezes a partir da letra c).

Observação:

Descrição adaptada à variação do instrutor Aristides pois a variação do livro o paralelo do corpo com o solo é estabelecido de cima para baixo, inicialmente com o tronco com as pernas fazendo um "vê" invertido em relação ao chão. Portanto, a orientação do instrutor Aristides, é que se comece a execução com o corpo deitado de bruços. O livro também oferece uma alternativa para que se pratique com os joelhos apoiados no solo até o praticante sentir-se mais forte. As frases entre colchetes e esta observação são de minha responsabilidade.